

REGOLAMENTO APNEA DINAMICA (CON O SENZA PINNE)

(approvato dal Presidente Federale in data 11 Settembre 2020 con delibera n. 123)

1. SEZIONE I

1.1 DEFINIZIONI

1.1.1 Apnea

Il termine "apnea" designa uno sport in cui l'atleta svolge la sua attività trattenendo il respiro e mantenendo il corpo sotto la superficie dell'acqua.

1.1.2 Competizione, Evento e Tentativo

Il termine competizione indica una manifestazione di apnea che può prevedere diverse specialità.

Il termine evento indica ciascuna delle gare che compongono una manifestazione.

Il termine tentativo indica la prova singola dell'atleta.

La prestazione è il risultato del tentativo dell'atleta e si misura come distanza o tempo.

1.1.3 Apnea Dinamica

L'Apnea dinamica (DYN – DNF) è una specialità in cui l'atleta mira a effettuare in apnea, con (DYN) o senza pinne (DNF), la massima distanza in orizzontale, mantenendo il corpo sotto la superficie dell'acqua.

Tale specialità viene svolta in piscina e con l'uso di pinne (DYN: bi-pinne o monopinna) o senza (DNF). Quando vengono utilizzate, le bi-pinne o la monopinna devono essere mosse esclusivamente dalla forza muscolare dell'atleta, senza l'uso di qualsiasi meccanismo, anche se quest'ultimo è attivato dall'apparato muscolare.

Nelle prove che prevedono l'utilizzo della monopinna, sono consentite anche le due pinne, purché la pinneggiata avvenga a delfino. La classifica sarà in ogni caso unica.

Nelle prove che prevedono esclusivamente l'utilizzo delle due pinne, lo stile di nuoto è quello alternato. La pinneggiata a delfino è vietata, salvo che nei primi 3 metri alla partenza e nei 3 metri nella zona di virata. Per la violazione di questo disposto è prevista una penalità generale per ogni pinneggiata, dove per pinneggiata deve intendersi il movimento su e giù compiuto insieme dalle gambe.

1.1.4 Perdita di coscienza transitoria – Black Out

Con il termine Black-Out si indica la perdita di coscienza. La perdita di coscienza (Black-Out) va distinta dalla condizione di "samba" caratterizzata dalla perdita del controllo motorio.

1.1.5 Uso del pronome maschile

Nel presente regolamento viene utilizzato il pronome maschile. Si è ovviamente trattato di un espediente per semplificare la comprensione ed è perfettamente inteso che tutte le persone che partecipano a una manifestazione, con qualsiasi ruolo, possano essere di entrambi i sessi.

1.1.6 Penalità

Ogniquale volta viene violata una norma che non comporti una squalifica (queste violazioni di minore gravità sono definite negli articoli corrispondenti), si applica una penalità generale. Tale penalità consiste nella sottrazione di 3 (tre) metri dalla distanza totale percorsa dall'atleta.

1.1.7 Violazione del regolamento

La violazione del presente regolamento comporta la squalifica, salvo diversa disposizione espressa dall'articolo di riferimento.

1.1.8 Competizioni internazionali e omologazione dei record

Le competizioni internazionali e l'omologazione dei record sono soggette a quanto definito nelle ultime versioni dei documenti CMAS "Procedures of Championships (Procedura dei Campionati)" e "Contract for Record Attempts (Contratto per i Tentativi di Record)".

2. SEZIONE II

2.1 ASPETTI TECNICI GENERALI

2.1.1 Categorie, materiali e attrezzatura degli atleti

2.1.1.1 Categorie:

2.1.1.1.1 Le competizioni ufficiali possono essere maschili e/o femminili.

2.1.1.2 Materiali autorizzati

2.1.1.2.1 Bi-Pinne o Monopinna: non vi sono limitazioni per quanto attiene alle dimensioni e ai materiali.

2.1.1.2.2 Il numero di gara del concorrente, ove richiesto, deve essere apposto sulle pinne (sopra e/o sotto).

2.1.1.2.3 La maschera o gli occhiali da nuoto devono essere trasparenti in modo tale che i giudici di gara possano vedere gli occhi dell'atleta.

2.1.1.2.4 Stringinaso.

2.1.1.3 Attrezzatura ausiliaria

2.1.1.3.1 E' consentito l'uso del costume in neoprene o della muta.

2.1.1.3.2 Gli atleti possono utilizzare la propria zavorra personale. In caso di utilizzo di zavorra, la cintura deve essere munita di un pulsante di sgancio rapido (o prevedere un fissaggio di facile sgancio es. velcro) e deve essere posta all'esterno del costume/muta. È tassativamente proibito indossare la zavorra al di sotto del costume/muta. Le infrazioni al riguardo comportano la squalifica. Gli atleti sono autorizzati a sganciare la propria zavorra durante la performance o durante il protocollo di superficie.

2.1.1.3.3 Per tutte le competizioni e campionati internazionali, l'uso della pubblicità sulle pinne e sulla maschera è autorizzato senza restrizioni.

2.1.1.3.4 La pubblicità è consentita anche sui vestiti, tuttavia è tassativo, in occasione di gare e/o campionati nazionali o internazionali, presenziare alle cerimonie nella tenuta ufficiale prescritta dalla Rappresentativa Nazionale o dal Club di appartenenza.

2.1.1.3.5 E' rigorosamente proibito l'uso dell'ossigeno prima e durante la prova. L'atleta riconosciuto responsabile di aver utilizzato ossigeno o miscele arricchite di ossigeno incorrerà nella squalifica immediata e sarà soggetto a un provvedimento di sospensione temporanea dalla partecipazione all'attività agonistica.

2.1.2 Caratteristiche dell'area di gara

2.1.2.1 Le gare di apnea dinamica in piscina devono svolgersi preferibilmente in una vasca da 50 m, nel caso delle competizioni con attrezzi, e in una vasca da 25/50 m, nel caso delle competizioni senza attrezzi. La profondità minima della vasca, che deve disporre di non meno di 6 (sei) corsie regolamentari, deve essere di 1,40 m.

2.1.2.2 Le misure di cui sopra devono essere controllate e convalidate dal Giudice Capo.

2.1.2.3 Il Giudice Starter deve disporre di un microfono/megafono per impartire ordini verbali.

2.1.2.4 Nella medesima vasca si possono utilizzare fino a 4 corsie. Per i campionati CMAS, le competizioni internazionali e l'omologazione dei record del mondo, è obbligatorio avere le corsie galleggianti da entrambi i lati dell'area di gara (non è ammessa l'uscita sul bordo), poste a una distanza minima di 0,80 cm dal bordo.

2.1.2.5 Nel caso in cui vengano utilizzate delle corsie multiple, è consigliato effettuare un sorteggio per stabilire in quale area di gara dovrà essere svolta la competizione. Il pubblico potrà essere autorizzato ad assistere soltanto dalla tribuna.

2.1.2.6 Deve essere disponibile, qualora possibile, un impianto video che riprenda le prove dei concorrenti dalla superficie, di modo che la registrazione possa assistere i giudici di gara nelle loro decisioni. Tali riprese sono sempre obbligatorie in occasione dei Campionati Italiani. E' raccomandata, inoltre, anche la presenza di un sistema di ripresa subacquea.

Quest'ultimo è indispensabile solo nel caso di convalida di Record Continentali e/o Mondiali e in occasione dei Campionati Italiani.

2.1.3 Area di gara

2.1.3.1 La zona di partenza deve essere chiaramente contrassegnata all'interno e all'esterno della vasca.

2.1.3.2 Qualora la corsia più vicina al bordo vasca presenti caratteristiche inidonee ai fini della conduzione ottimale delle gare, potrà essere usata la corsia immediatamente adiacente.

2.1.3.3 In caso di competizioni su una sola corsia, l'area di gara del lato destro (o sinistro) della vasca si comporrà di tre corsie. La corsia più vicina al bordo vasca o quella adiacente sarà riservata al concorrente. La corsia immediatamente alla sua sinistra (alla sua destra) sarà riservata all'assistenza e quella ancora a sinistra (a destra) potrà essere riservata ai fotografi e agli operatori video autorizzati.

2.1.3.4 Un segno a forma di "T" di non meno di 20 (venti) centimetri di larghezza dovrà essere posto sul fondo della vasca, a due metri di distanza dal punto di partenza e a due metri di distanza dal punto di virata.

2.1.3.5 Deve essere presente una linea di demarcazione centrale che indichi il 25° (venticinquesimo) metro della vasca.

2.1.3.6 Qualora la profondità della piscina dal lato della partenza superi la profondità di 1,40 m (un metro e quaranta), occorrerà posizionare sul fondo una pedana sulla quale l'atleta possa stazionare in piedi una volta in vasca.

2.1.4 Sistema di misurazione

2.1.4.1 La misurazione della distanza sarà effettuata nel punto di emersione delle vie aeree, riferendosi a una cinta metrica posta sul bordo vasca.

2.1.4.2 È consentito l'utilizzo di altri sistemi di rilevamento automatico elettronico delle distanze preventivamente approvati oppure specificamente assemblati su commissione dall'Ente organizzatore e approvati preventivamente dal Giudice Capo.

2.1.5 Area di warm up – riscaldamento / warm down – raffreddamento

2.1.5.1 Le corsie non destinate ad area di gara, secondo le indicazioni del punto 2.1.3.3 del presente Regolamento, sono riservate alle attività di warm-up

2.1.5.2 L'area di warm-up è riservata agli atleti che si preparano per la gara sotto la supervisione e il controllo del Giudice di warm-up.

2.1.6 Perdita di coscienza transitoria – Black Out

2.1.6.1 In caso di perdita transitoria di coscienza – Black-Out, il giudice responsabile e lui solamente dovrà decidere se il concorrente ha bisogno o meno di assistenza.

2.1.6.2 Se l'atleta non completa il protocollo di emersione nei venti (20) secondi previsti, lo stesso viene squalificato.

2.1.6.3 Nel caso in cui l'atleta dovesse incorrere in una perdita transitoria di coscienza – Black-Out in superficie, lo stesso verrà squalificato e dovrà essere esaminato dal medico di gara e ottenere l'autorizzazione di quest'ultimo per poter partecipare alle gare successive della medesima manifestazione.

2.1.6.4 Nel caso in cui l'atleta dovesse incorrere in una perdita transitoria di coscienza – Black-Out sott'acqua, lo stesso verrà squalificato e non potrà partecipare alle prove successive del giorno stesso (qualora previste) e a quelle del giorno dopo della medesima manifestazione. Ricorrendo una tale fattispecie, l'atleta dovrà essere controllato dal medico di gara e ottenere l'autorizzazione di quest'ultimo per continuare a competere nei giorni successivi (qualora la manifestazione abbia una durata superiore ai due giorni).

2.1.6.5 Sia che la perdita transitoria di coscienza – Black-Out avvenga sott'acqua sia che si verifichi in superficie, il medico di gara rilascerà una certificazione dell'accaduto in cui indicherà se ritiene oppure no richiedere la procedura per ottenere la certificazione di reintegro all'attività agonistica (**C.N. – Art. 22 – protocollo medico sanitario**). La certificazione verrà allegata, da parte del Giudice Capo o di gara, al verbale di gara.

2.1.6.6 Per ogni altro disposto relativo all'assistenza medico – sanitaria dell'atleta il riferimento è il protocollo previsto annualmente dalla C.N. oltre a quanto previsto all'art. 2.2.9 del presente Regolamento.

2.1.7 Assistenza dell'atleta

2.1.7.1 L'atleta può essere assistito da una sola persona fino alla chiamata degli ultimi tre minuti; dopo la chiamata dei tre minuti nessuno può assisterlo. L'assistente lascerà la zona di gara e potrà rimanere nell'area di warm-up.

2.1.7.2 Il Giudice avviserà l'assistente una sola volta. Se quest'ultimo continuerà a rimanere nella zona di gara, all'atleta verrà applicata la penalità generale.

2.1.7.3 Solo il Giudice Capo può consentire all'assistente di intervenire nel caso insorga un problema tecnico.

2.2 UFFICIALI DI GARA E PERSONALE CON COMPITI DI ASSISTENZA

2.2.1 Disposizioni generali

2.2.1.1 I giudici e lo staff devono prendere le decisioni in modo autonomo e, se non vi è alcuna indicazione contraria nei regolamenti, in modo indipendente gli uni dagli altri.

2.2.1.2 Il Direttore di gara, i giudici e gli assistenti di gara hanno la responsabilità di preparare e condurre la gara.

2.2.1.3 Lo staff degli ufficiali di gara e il personale preposto all'assistenza possono prevedere le seguenti figure:

- Giudice Capo;
- Direttore di Gara;
- Giudice responsabile dell'area di gara;
- Giudice di superficie;
- Giudice di warm-up;
- Giudice responsabile delle questioni tecniche e di sicurezza;
- Giudice di Partenza;
- Segretario di gara;
- Assistenza medica;
- Altri assistenti.

2.2.1.4 Per le competizioni mondiali e continentali, i due giudici sono obbligatori (Giudice Capo e Giudice di Superficie) e devono essere di nazionalità diverse. Il Giudice Capo non può essere della stessa nazionalità del Comitato Organizzatore.

2.2.1.5 Lo staff costituito dal Direttore di gara e dal personale preposto all'assistenza, con l'eccezione del Giudice Capo e del Giudice di Superficie, deve essere reso disponibile dall'organizzatore. Ad esso compete l'intera responsabilità della preparazione e della conduzione degli eventi sportivi.

2.2.2 Giudice Capo

2.2.2.1 Il Giudice Capo e gli altri Giudici di Gara sono designati dall'Organo Federale di competenza.

2.2.2.2 Il Giudice Capo esercita il suo controllo e la sua autorità su tutti i giudici di gara e su tutto l'altro personale preposto all'assistenza. Deve approvare le loro posizioni e impartire loro disposizioni in ordine alle norme specificamente applicabili alla competizione.

2.2.2.3 Il Giudice Capo ha l'incarico di:

- ispezionare gli impianti in cui deve svolgersi la gara;
- controllare e approvare i documenti dei partecipanti relativi all'idoneità degli stessi a prendere parte agli eventi sportivi;
- controllare e approvare i moduli d'iscrizione e stabilire l'ordine di partenza delle prove;
- approvare e firmare la classifica prima che i risultati vengano resi pubblici.

2.2.2.4 Il Giudice Capo deve garantire il rispetto delle norme e risolvere ogni problema attinente all'organizzazione delle gare nei casi in cui il regolamento non fornisca indicazioni specifiche in merito.

2.2.2.5 Deve garantire, ai fini della corretta organizzazione della gara, che tutti gli ufficiali di gara e gli assistenti necessari per il corretto svolgimento della competizione siano presenti nella posizione loro rispettivamente assegnata. Può nominare sostituti di ufficiali di gara assenti, impossibilitati o che non si dimostrino all'altezza del loro compito. Ove lo ritenga necessario, potrà procedere alla nomina di ufficiali di gara aggiuntivi.

2.2.2.6 Autorizza il Giudice Starter, addetto alla partenza, a dare il segnale d'inizio, dopo essersi accertato che tutte le persone che formano il team dei giudici di gara siano correttamente posizionate e pronte a svolgere il loro compito.

2.2.2.7 Può dichiarare nullo l'inizio della prova e disporre il riavvio della procedura di start.

2.2.2.8 Il Giudice Capo, in accordo con il Direttore di Gara, ha la facoltà di sospendere o annullare la gara nei casi di forza maggiore; questa facoltà può essere esercitata, a puro titolo di esempio, quando si verificano condizioni meteo avverse (se l'evento si svolge in una piscina all'aperto), oppure quando l'impianto in cui si svolge la gara non appare più rispondente ai requisiti di idoneità posti dalle norme regolamentari al riguardo.

2.2.2.9 Il Giudice Capo può squalificare qualsiasi atleta per ogni violazione o irregolarità che rilevi di persona o che gli venga riferita da altri ufficiali di gara.

2.2.3 Giudice di area di gara

2.2.3.1 Il giudice responsabile dell'area di gara deve posizionarsi a bordo vasca.

2.2.3.2 Ha il compito di organizzare l'attività degli altri giudici dell'area. Ha la responsabilità dei cambi dei giudici e degli assistenti nella sua zona.

2.2.3.3 Autorizza l'inizio della gara di ogni atleta e supervisiona la sequenza delle prove.

2.2.3.4 Riceve dagli altri ufficiali di gara le comunicazioni relative alle violazioni del regolamento rilevate, corredate, eventualmente, da una proposta di sanzione o squalifica e decide in merito.

2.2.3.5 Riceve i reclami avanzati dai responsabili delle squadre partecipanti.

2.2.3.6 Alla fine delle prove, egli dovrà:

2.2.3.6.1 richiedere l'intervento del Giudice Capo e dei Giudici di area interessati onde valutare i reclami;

2.2.3.6.2 applicare le decisioni adottate dal Giudice Capo in ordine ai reclami;

2.2.3.6.3 stilare la classifica definitiva dell'area di gara che gli compete;

2.2.3.6.4 consegnare una copia della classifica finale al Giudice Capo.

2.2.4 Giudice di superficie

2.2.4.1 Il Giudice di superficie segnala la riemersione dell'atleta alzando un braccio.

2.2.4.2 Il Giudice di superficie segue l'atleta per tutta la durata dell'esecuzione della prova e continua a farlo nei venti (20) secondi durante i quali l'atleta deve chiudere in maniera positiva il protocollo.

2.2.4.3 Controlla la misurazione della distanza percorsa sulla base del punto di emersione del capo e delle vie aeree e, tramite il suo assistente, comunica il risultato al giudice responsabile dell'area di gara.

2.2.4.4 Deve verificare che l'atleta sia in buone condizioni e non abbia bisogno di assistenza, osservandolo per tutta la durata della prova. Deve inoltre segnalare al Giudice Capo ogni eventuale irregolarità.

2.2.4.5 Espleta le sue funzioni da bordo vasca o, eventualmente, in acqua nel caso in cui la gara si svolga in più corsie.

2.2.4.6 Il Giudice di superficie potrà rendersi ben distinguibile indossando una maglietta gialla.

2.2.5 Giudice di warm up – riscaldamento / warm down – raffreddamento

2.2.5.1 Il Giudice di warm-up opera nell'area di start al centro della vasca.

2.2.5.2 Il Giudice di warm-up è responsabile dei concorrenti: provvede a chiamarli in base all'ordine di inizio prova stabilito e li mette a disposizione del Giudice di partenza.

2.2.5.3 Controlla che i concorrenti rispettino il proprio turno e ne supervisiona le attività di riscaldamento e preparazione nell'area di warm-up.

2.2.5.4 Controlla tutto l'equipaggiamento degli atleti: maschera, zavorra, numero, etc.

2.2.6 Giudice addetto alla sicurezza e alla organizzazione tecnica

2.2.6.1 Ha la responsabilità di garantire il rispetto dei requisiti di sicurezza in vigore e si fa carico dei problemi tecnici connessi alla manifestazione.

2.2.6.2 Opera sotto l'autorità del Giudice Capo.

2.2.6.3 Deve disporre affinché tutti gli apparati e i materiali necessari per lo svolgimento delle prove sportive siano disponibili e funzionali.

2.2.6.4 Ha la responsabilità di far preparare la vasca in modo rispondente ai regolamenti della gara.

2.2.6.5 Può richiedere che il comitato organizzatore gli metta a disposizione un numero di assistenti sufficiente a consentirgli di adempiere al suo compito senza difficoltà.

2.2.6.6 Almeno due assistenti devono essere in acqua: uno nella corsia di gara e un altro nella corsia adiacente alla stessa.

2.2.6.7 Un altro assistente posizionato a bordo vasca munito del salvagente al quale il concorrente può sostenersi al momento dell'emersione.

2.2.7 Giudice di partenza (Starter)

2.2.7.1 Informa l'atleta di accedere all'area di partenza.

2.2.7.2 E' responsabile del conteggio di partenza e che l'atleta sia partito entro lo stesso.

2.2.8 Segretario di gara

2.2.8.1 E' responsabile della verifica dei risultati che gli vengono trasmessi dal Giudice Capo al termine della gara.

2.2.8.2 Nomina i propri assistenti e ne dirige il lavoro.

2.2.8.3 Appronta tutto il materiale di segreteria e i documenti necessari per la gara.

2.2.8.4 Verifica i risultati, segnala i nuovi record inserendoli nei referti dei record ufficiali.

2.2.8.5 Si assicura che le decisioni del Giudice Capo siano inserite nel rapporto di gara.

2.2.8.6 Trasmette i risultati relativi ai piazzamenti sul podio.

2.2.8.7 I risultati ufficiali e le classifiche degli atleti non devono essere trasmessi dal segretario prima dell'autorizzazione del Giudice Capo.

2.2.8.8 Prepara il rapporto finale della gara.

2.2.8.9 Ove esista un ufficio stampa, il Segretario di gara potrà, con il permesso del Giudice Capo, comunicare ai media ogni informazione relativa alla gara.

2.2.9 Assistenza medica

2.2.9.1 L'assistenza medica deve garantire gli interventi di primo soccorso alle persone che incorrono in incidenti, prestando alle stesse l'aiuto necessario dal momento in cui avviene l'incidente fino al ripristino delle condizioni di salute presso le strutture sanitarie locali.

La comunicazione della squadra di assistenza al medico delle strutture sanitarie locali deve riportare le cause e le circostanze dell'incidente occorso all'atleta.

2.2.9.2 L'assistenza medica deve disporre delle figure professionali e dei mezzi di seguito elencati:

- Un medico di gara qualificato, esperto e in grado di effettuare CPR (rianimazione cardio-polmonare) e primo soccorso, che sarà

responsabile degli interventi medici nell'ambito della manifestazione e che si tratterrà permanentemente nell'area di gara;

- Un'ambulanza riservata all'area di gara, ovvero, in alternativa, per le gare infrasettimanali, riservate alle categorie minori, una copertura del Servizio Nazionale 118;
- Una struttura ospedaliera riconosciuta che possa essere agevolmente raggiunta dall'ambulanza, qualora prevista.

Gli assistenti che provvederanno agli interventi di primo soccorso dovranno disporre del seguente equipaggiamento:

- Mascherine con boccaglio per la respirazione bocca a bocca;
- Pallone auto espandibile;
- Bombola di ossigeno con erogatore;
- Defibrillatore;
- Acqua e bevande zuccherate;
- Qualsiasi altra attrezzatura richiesta dal medico, a sua discrezione.

2.2.10 Altri assistenti

2.2.10.1 Il Comitato organizzatore nomina gli altri assistenti ritenuti necessari per la gara del caso; queste persone sono sotto l'autorità del responsabile dell'assistenza, che, di concerto con il Direttore di Gara e il Giudice Capo, stabilisce i vari compiti da assegnare a ciascuna di esse.

3 SEZIONE III

3.1 CONDUZIONE DELLE GARE

3.1.1 Fase di start

3.1.1.1 Gli atleti ammessi alla gara devono presentarsi un'ora prima dell'inizio delle rispettive prove nella sala/zona d'attesa dell'area di warm-up, nei pressi dell'area di gara.

3.1.1.2 Trenta (30) minuti prima del rispettivo segnale di start (per l'esattezza, 30 minuti prima degli ultimi 3 minuti), gli atleti dovranno essere a disposizione del Giudice di warm-up, che comunicherà al Giudice Starter che sono pronti.

3.1.1.3 Soltanto nei trenta (30) minuti prima della sua partenza, l'atleta potrà entrare in vasca.

3.1.1.4 I concorrenti categoria Elite di ciascun campo gara inizieranno la prova minimo ogni 8 (otto) minuti. Per gli atleti delle categorie minori, l'organizzazione potrà stabilire anche intervalli di tempo diversi, purché adeguati.

3.1.1.5 Qualora vi siano più campi di gara in contemporanea, i concorrenti non inizieranno le prove contemporaneamente e le fasi di start saranno sfalsate.

3.1.1.6 La prova inizia quando il Giudice Starter invita l'atleta a portarsi nell'area di start.

3.1.1.7 L'atleta chiamato allo start ha a sua disposizione 3 (tre) minuti per prepararsi all'immersione.

3.1.1.8 Lo Starter gli comunicherà il tempo residuo con le seguenti indicazioni:

Ancora 3 minuti;

Ancora 2 minuti;

Ancora 1 minuto e 30 secondi;

Ancora 1 minuto;

Ancora 30 secondi;

Ancora 20 secondi;

Ancora 10 secondi;

Saranno contati i secondi da 5 (cinque) a 1 (uno).

Top Time

+10s / +20s / +25, 26, 27, 28, 29, 30.

Il concorrente può iniziare la prova a partire dal Top Time fino a + 30 (trenta) secondi. Se entro il conteggio dei + 30 (trenta) secondi le vie aeree non sono immerse, l'atleta viene squalificato (DQ).

3.1.1.9 In tutte le competizioni internazionali il conto alla rovescia deve essere annunciato in inglese.

3.1.1.10 All'atleta non è consentito iniziare la sua performance prima del Top Time. La mancata osservanza di questo disposto comporta la squalifica dell'atleta.

3.1.1.11 Durante il warm up l'atleta può mettere la bocca sott'acqua e può espirare o meno diverse volte.

3.1.2 Immersione

3.1.2.1 L'atleta deve iniziare la gara essendo a contatto della parete della vasca con una qualsiasi parte del corpo o delle pinne e deve aver iniziato la fase di apnea prima di staccarsi dalla parete.

3.1.2.2 L'atleta può iniziare stando seduto sul bordo della vasca nel punto di partenza e partire in acqua da tale posizione. È proibito tuffarsi in acqua.

3.1.2.3 All'atleta è consentito toccare la parete dopo l'immersione delle vie aeree se non era in contatto con la stessa durante l'immersione. Se non riesce a entrare in contatto con la parete alla partenza, verrà applicata una penalità generale.

3.1.2.4 L'atleta deve obbligatoriamente toccare il bordo vasca ad ogni virata con una parte del suo corpo o delle pinne; l'inosservanza di questa norma comporta una penalità generale.

3.1.3 Percorso in orizzontale

3.1.3.1 Durante il percorso in orizzontale è consentito l'affioramento dall'acqua del corpo e dell'equipaggiamento, ma non delle vie aeree dell'atleta. Non è consentito nuotare in superficie. In caso contrario, verrà applicata una penalità generale.

3.1.3.2 Durante il percorso in orizzontale, l'atleta dovrà mantenersi all'interno della corsia di gara e, qualora ne fuoriesca, sarà soggetto a una penalità generale. La deviazione parziale dalla corsia non comporta invece penalizzazioni.

3.1.3.3 La misurazione della distanza percorsa viene effettuata nel punto in cui l'atleta emerge in superficie con le vie aeree.

3.1.3.4 L'atleta che intende uscire sul bordo della vasca (lato di partenza e delle virate) deve prima toccare la parete della vasca e poi emergere con le vie aeree. In caso contrario, la misurazione della distanza verrà effettuata dal punto in cui è emerso con le vie aeree.

3.1.3.5 L'atleta che intende uscire subito dopo aver virato ai bordi (pareti del punto di partenza e di virata) deve prima toccare la parete, quindi compiere una virata a "U" e poi emergere con le vie aeree. Se non procede in questo modo, la misurazione della prestazione verrà effettuata così come indicato al punto 3.1.3.4.

3.1.4 Emersione

3.1.4.1 L'atleta non deve essere aiutato o toccato prima della fine della prova, a meno che non si trovi in difficoltà.

3.1.4.2 Nel momento in cui l'atleta emerge, gli assistenti in acqua, se richiesto, devono porgergli un dispositivo galleggiante al quale l'atleta potrà sostenersi per recuperare dallo sforzo.

3.1.4.3 Se l'assistente sostiene il salvagente per aiutare l'atleta prima che la procedura di cui al punto 3.1.4.5 (20 secondi) sia stata completata, l'atleta verrà squalificato.

3.1.4.4 In caso di contatto accidentale, il Giudice avrà il compito di convalidare o invalidare la prova.

3.1.4.5 Terminata la prova, una volta in superficie, durante i venti (20) secondi previsti dal protocollo, l'atleta deve dare il segnale di OK. Durante questi 20 (venti) secondi, l'atleta deve rimanere a galla appoggiandosi al bordo o alla tavoletta o alla corsia, senza aver bisogno di alcuna assistenza esterna.

3.1.4.6 L'atleta deve tenere la testa al di sopra della superficie dell'acqua per 20 (venti) secondi. Le vie aeree al pari dei lati e del retro della testa devono trovarsi al di sopra della superficie dell'acqua.

3.1.4.7 Durante il protocollo la testa dell'atleta non deve essere in contatto con la linea di corsia o con qualsiasi parte del corpo, come mani, braccia, etc., allo scopo di ottenere supporto/aiuto. Qualora ciò dovesse accadere, il Giudice competente richiederà all'assistente di turno di sostenere/aiutare l'atleta, che verrà squalificato.

3.1.4.8 Solamente per gli atleti non è vietato parlare durante il protocollo.

3.1.4.9 Il segnale di OK dovrà essere impartito in direzione del Giudice Capo o del Giudice di Superficie.

3.1.4.10 La decisione finale sulla performance verrà presa possibilmente entro 3 (tre) minuti dal termine della prestazione.

3.1.4.10.1 Dopo il protocollo di superficie, nel caso in cui tutte le procedure siano state svolte in modo corretto il Giudice mostrerà all'atleta un cartellino bianco.

3.1.4.10.2 Nel caso in cui venga mostrato un cartellino giallo, l'atleta dovrà attendere nei pressi dell'area di gara in attesa della decisione definitiva.

3.1.4.10.3 Nel caso in cui venga mostrato un cartellino rosso, la prova non potrà essere convalidata (DQ).

3.1.4.11 L'esame del video ai fini della decisione finale è obbligatorio in occasione dei Campionati Internazionali.

3.1.4.12 Gli allenatori e gli spettatori devono restare calmi e in silenzio durante lo svolgimento del protocollo di superficie e durante il recupero da parte dell'atleta. Nel caso in cui tale disposto venisse violato, il Giudice Capo potrà decidere di allontanare le persone/membri della squadra dall'area di gara. Qualsiasi urlo emesso o aiuto fornito dai membri della squadra dell'atleta implicheranno la squalifica di quest'ultimo.

3.1.5 Svolgimento della gara

3.1.5.1 L'ordine di gara degli atleti appartenenti alla categoria Elite viene stabilito in base alla migliore performance effettuata nelle ultime tre stagioni agonistiche (quella in corso e le due precedenti). Le prestazioni dovranno essere effettuate nel corso di Gare di Qualificazione Nazionale (escluse quelle infrasettimanali), Campionati Italiani o Campionati Europei e Mondiali. La migliore performance dovrà essere indicata nel modulo d'iscrizione, da parte del Presidente della Società di appartenenza dell'atleta, unitamente alla data e al luogo in cui la stessa è stata realizzata. All'accesso in Elite, indipendentemente dalla disciplina, verranno attribuite all'atleta le misure di Starting Rank pari a quelle di accesso in Elite per DYN e DNF.

L'atleta con la misura della miglior performance più corta sarà il primo a partire. Nel caso in cui più atleti dovessero avere la miglior performance della medesima misura, l'ordine di partenza verrà stabilito per sorteggio da parte del Giudice Capo.

Nel caso in cui le dichiarazioni delle migliori performance non dovessero arrivare nei tempi previsti, gli organizzatori decideranno se escludere gli atleti dalle gare o inserirli con dichiarazione zero (0) metri.

Gli ordini di partenza devono essere separati tra cat. Maschile e cat. Femminile.

Ogni atleta compie un'unica prova. Alla fine della competizione sarà stilata la classifica, che verrà immediatamente pubblicata.

3.1.5.2 In caso di parità di prestazioni, i concorrenti verranno classificati "ex aequo".